



尼泊爾出行實用信息

尼泊爾簽證資訊

護照

- 入境時，您的護照必須至少有 6 個月的有效期。
- 護照中必須至少有一頁空白頁面用於簽證(非備註頁)。

簽證資訊

- 旅遊簽證：
 - 15天 – US\$30
 - 30天 – US\$50
 - 90天 – US\$125
 - **註**: 中國護照持有者在一個簽證年度內可獲得150天的免費簽證。
- 建議您在抵達前先在線填寫簽證申請表。您可在此網站進行填寫：[Online Tourist Visa](#)。請將訪問目的填寫為「旅遊」(TOURISM)。
- 申請時需要上傳一張數位(護照規格)照片以及護照資料頁的掃描件或照片。
- 表格必須在您抵達尼泊爾前不超過 15 天填寫。請自行列印一份副本，以便抵達機場時能出示條碼。如此一來，您抵達後可直接前往機場的付款櫃檯辦理。
- 您也可以在原籍國的尼泊爾大使館申請簽證，或在特里布萬國際機場的自動簽證申請機辦理，該機器會為您拍照並列印申請表。請注意，使用這些機器可能需要排隊。
- 您需要提供抵達當晚計劃入住飯店的完整地址(包含行政區編號)。
- 簽證費用必須以外幣支付：英鎊、歐元或美元均可接受。不接受尼泊爾盧比或信用卡支付。建議您準備好簽證費用的準確零錢。硬幣不被接受，找零將以尼泊爾盧比提供。
- 部分與印度接壤的陸路口岸也提供落地旅遊簽證。您需要準備一張護照規格照片以及支付簽證費用的外幣。現場將提供申請表。
- 更多資訊請查閱[尼泊爾移民局網站](#)。

延長在尼泊爾的停留時間

- 若計劃停留超過最初核准的期限，您可以向移民局申請簽證延期。此外，部分旅行社也能提供協助(請參閱「[旅行社聯絡方式](#)」)。

往返尼泊爾的交通

尼泊爾僅有一個國際機場，即位於加德滿都的特里布萬國際機場 (Tribhuvan International Airport)，有多家國際航空公司提供航班服務。

抵達

- 所有航班旅客都需先下機至停機坪，再搭乘接駁車前往入境大廳。進入入境區域後，出示護照並支付簽證費用(若未提前在線上申請及付費)。接著根據簽證類型排隊辦理。
- 入境大廳內設有自動櫃員機，大廳外也有銀行櫃檯。兩者在航班抵達期間均開放服務。
- 行李提領區位於入境樓層下方一層。搭乘電扶梯下樓後需通過金屬安檢。
- 行李搬運工可能會主動提供服務。若使用其服務，建議支付1-2美元或100-200尼泊爾盧比的小費。您也可以自行攜帶行李。機場手推車免費使用。
- 在出口大廳方向，NCELL和尼泊爾電信攤位提供手機SIM卡購買服務。購買SIM卡需出示護照並拍攝照片。
- 若不確定如何從機場前往飯店，可參考以下方式：
 - 飯店接駁 – 查詢您的飯店是否提供免費接駁服務。
 - 預付計程車服務 – 機場大門外設有服務櫃檯。您也可從停車場搭乘非預付計程車。
 - 聯繫列出的任何一家旅行社(參閱「[旅行社聯絡方式](#)」)安排機場接送。

離境

- 國際航班請至少提前兩到三小時抵達機場。進入出境大廳時需出示手機電子機票或紙本機票。

交通資訊

前往德噶光明寺

- 關於此活動的詳細交通指引，我們將在活動日期臨近、後勤安排最終確定後，再另行通知。

加德滿都市區交通

- InDrive/Pathao 共乘應用程式：尼泊爾版的優步 (Uber)。請下載應用程式，並在連接 Wi-Fi 或行動網路時使用。車資於行程結束後以現金支付。可選擇摩托車或汽車服務。
- 您也可以聯繫列出的任何一家旅行社(參閱「[旅行社聯絡方式](#)」) 安排交通。

行程與實務資訊

海關規定

- 旅客不得攜帶超過5,000美元或等值外幣入境。
- 嚴禁攜帶純度/未加工/未經處理的黃金與白銀。

貨幣相關

- 尼泊爾的官方貨幣為尼泊爾盧比(NPR)。您可在銀行或授權兌換中心兌換貨幣。雖然加德滿都特里布萬國際機場設有兌換中心，但市區通常能獲得更好的匯率。因此建議抵達時僅兌換少量現金。請注意：尼泊爾盧比與印度盧比並不相同。
- 自動櫃員機在加德滿都隨處可見。為獲取最佳匯率，建議使用銀行附近的自動櫃員機。機場自動櫃員機設有提款限額，每筆交易最低收取500尼泊爾盧比手續費。
- 信用卡主要於觀光客常訪的飯店或餐廳使用，所有信用卡付款均需加收3%的當地銀行手續費。
- 尼泊爾盧比為不可兌換貨幣，僅限在尼泊爾境內使用。
- 建議隨身攜帶尼泊爾盧比以支付日常小額消費、小費及交通費用。
- 貨幣兌換參考工具：[連結](#)

旅遊保險

- 我們強烈建議購買旅遊保險。以下為幾個實用選擇：

- [Squaremouth](#) (保險方案比較平台)
- [World Nomads](#)
- [Travelers](#)
- [IMG Global](#)

健康與安全

- 醫療健康: 出行前請諮詢醫生, 了解所需疫苗注射與個人醫療需求。
- 飲食安全: 請避免飲用非瓶裝或未煮沸的水。請勿生食蔬菜與預切水果。建議隨身攜帶衛生紙與乾洗手液。
- 衣著鞋履: 當地道路與人行道多不平整, 請穿著舒適穩固的鞋款。夜間外出請攜帶手電筒。
- 污染防護: 加德滿都空氣污染較為嚴重。若您對灰塵或污染較敏感, 建議準備並佩戴防霧霾口罩。市內各處均可購得簡易棉質口罩, 各藥局也販售拋棄式口罩。請注意, 德噶光明寺所在區域空氣品質通常良好, 主要污染問題多出現在穿越市區的途中。一般非處方抗過敏藥物通常能緩解空氣污染引發的症狀。
- 夜間安全: 日落後若需步行至寺院大門外, 請務必結伴同行。
- 醫院資訊: 以下為加德滿都備受信賴的醫院參考資訊:

CIWEC Hospital Private Limited. 地址: G.P.O. Box 12895, Kapurdhara Marg, Kathmandu 44600, Nepal; 電話: +977 1-4424111

www.ciwechospital.com

NORVIC Hospital: Thapathali, Kathmandu 44617, Nepal; 電話: +977 1-5970032 www.norvichospital.com

另請參閱[附錄A](#), 了解加德滿都其他醫療服務機構清單。

其他事項

Wi-Fi與行動網路

- 大多數飯店、旅館及咖啡廳均提供Wi-Fi。
- 建議停留期間可購買當地SIM卡以使用手機流量連接網絡。機場及市區櫃檯均提供適用于解鎖手機的SIM卡, 購買時需出示護照。
- 德噶光明寺內Wi-Fi訊號微弱, 且通常無行動網路覆蓋。

- 兩大主要電信商尼泊爾電信 (NTC) 與NCell均提供通話與流量配套。您可在市內各商店購買多種面額的儲值卡，為尼泊爾電信 (NTC) 或NCell的SIM卡進行儲值。

電源插座與供電

- 尼泊爾使用C型、D型及M型電源插座，請自備必要轉接頭。建議攜帶充電器以供電子設備使用。

語言

- 旅遊區普遍能使用英語溝通，但學習幾句基礎尼泊爾語將有助於提升體驗與互動品質。

在地文化

- 以「Namaste」問候他人並保持禮貌。進入他人住所或寺廟前請脫鞋。請保持行程彈性，加德滿都自有其獨特的生活節奏與魅力。擁抱當地文化、敞開心胸迎接新體驗，必能收穫難忘旅程！

建議攜帶物品

- 建議自備茶杯(供茶飲服務使用)、飲用水，以及紙筆(如需記錄)。請注意，德噶光明寺附近沒有任何商店或餐廳。
- 日常用品：個人所需藥品、維生素或保健食品，以及特殊盥洗用品或化妝品。尼泊爾可購得多數盥洗用品，但若需特定品牌商品，建議自行攜帶。
- 其他建議物品：手電筒、遮陽帽與防曬霜。

穿著建議

- 寺院環境中不適合穿著短裙、短褲或低胸上衣。
- 鞋款：若健康狀況許可，建議學員步行上下明鏡林，因此必須穿著舒適穩固的鞋款。根據尼泊爾與西藏文化，進入室內前需脫鞋，建議選擇穿脫方便的鞋款。

- 氣候: 加德滿都五至六月氣溫約為華氏62–84度(攝氏17–29度)。此時正值雨季初期, 請準備好應對溫暖多雨的天氣。日夜溫差可能較大, 建議採多層次穿搭。

住宿安排

- 建議外籍學員預訂加德滿都市中心區域的住宿, 例如索爾提 (Soaltee) 地區, 或主要旅遊區塔美爾 (Thamel) 及其相鄰的拉茲姆帕特 (Lazimpat) 地區。該區域有各種價位與需求的優質住宿選擇。您可透過[Booking.com](https://www.booking.com)、[Agoda.com](https://www.agoda.com)或攜程等線上平台搜尋並預訂住宿。
- 您也可以聯繫列出的任何一家旅行社(參閱「[旅行社聯絡方式](#)」)安排住宿事宜。

旅行社聯絡方式

Bipul Timilsina 先生 (Mr. Bipul Timilsina)

(能說英語, 並懂少許中文)

手機/WhatsApp: +977 984 1554 551

微信: bipul147 (可傳送中文文字與語音訊息)

Shirish Acharya 先生 (Mr. Shirish Acharya)

手機/WhatsApp: +977 985 1144 508

Sher 先生 (Mr. Sher)

(僅協助簽證延期事宜)

手機/WhatsApp: +977 985 1052 231

附錄A: 加德滿都醫療服務機構

請注意，本清單所列機構並非由德噶光明寺背書推薦。然而，我們根據所能蒐集的資訊，已將其按優先順序及適用性進行排列。清單資訊由當地服務提供者直接提供給美國駐加德滿都大使館。

緊急聯絡電話

遇緊急情況時，請撥打：100 聯絡警察；101 聯絡消防局；102 呼叫救護車服務。

醫院與診所

CIWEC Travel Medicine Hospital

- 簡介：位於 Lazimpat，靠近英國及印度大使館。每週開放七天，24小時有醫師駐診。提供廣泛醫療服務，必要時可轉介專科，並專精於為外籍人士提供醫療照護。接受Visa卡與萬事達卡。
- 電話：+977-1-452-4111, +977-1-452-4242, +977-1-453-5232
- 電郵：info@ciwec-clinic.com
- 網站：<https://ciwechospital.com>

Clinic One

- 簡介：位於 Jawalakhel, 2nd Floor, Norkhang Complex, Lalitpur。提供醫師看診、疫苗注射、健康檢查、影像檢查、血液檢驗、藥局服務及小型手術。
- 電話：+977-1540-0400, +977-98-6339-3960, +977-1544-0000
- 電郵：info@clinicone.com.np
- 網站：<https://clinicone.com.np/>

Nepal Medicity Hospital

- 簡介：位於 Bhaisepati, Lalitpur，是尼泊爾首家且唯一獲得NABH(國家醫院與醫療服務提供者認證委員會)認證的超級專科醫院，提供24小時急診服務。
- 電話：01-4217766; 專線：+977-9810136491
 - 緊急熱線：1134
 - 緊急直升機救援熱線 (HelloHeli)：+977-9858777111
- 電郵：ips@nepalmedicity.com
- 網站：<http://www.nepalmedicity.com>

Norvic International Hospital and Outpatient Clinic

- 簡介: 位於 Thapathali。門診診斷服務時間為週日至週五, 上午8:00至晚上8:00。專精於心臟照護及一般內科病例。提供24小時急診及救護車服務。
- 電話: +977-1-597-0032
 - 急診電話: +977-1-591-1623
- 電郵: info@norvichospital.com
- 網站: <https://www.norvichospital.com>

Grande International Hospital

- 簡介: 位於加德滿都西北側環城道路外的 Dhapasi。提供廣泛的內科、外科及診斷服務。設有24小時急診室。門診服務時間為週日至週五。
- 電話: +977-1-515-9266, +977-98-0120-2550
 - 24小時急診電話 +977-1-515-9077, +977-98-0120-2545
- 電郵: info@grandehospital.com
- 網站: <https://grandehospital.com>

Nepal International Clinic (NIC)

- 簡介: 位於皇宮正門與Jaya Nepal電影院之間的小街上, 步行即可輕鬆抵達塔美爾 (Thamel)。預約看診時間為週日至週六, 上午9:00至下午5:00。醫療主任為Buddha Basnyat博士, 是一位持有美國認證的尼泊爾醫師。醫師團隊包括尼泊爾籍及部分西方受訓醫師。提供西式醫療服務。設有X光、超音波、實驗室設施及疫苗注射服務。提供24小時急診醫師聯絡電話。接受現金、Visa卡、萬事達卡及美國運通卡。
- 電話: +977-1-443-4642, +977-1-443-5357
- 電郵: nepalinternationalclinic@gmail.com
- 網站: <https://www.hamrodoctor.com/hospital/nepal-international-clinic>

HAMS (Hospital for Advanced Medicine & Surgery)

- 簡介: HAMS是一家多學科的三級精品醫院, 位於加德滿都的 Dhumbarahi。在經驗豐富的臨床醫師、技術人員及管理人員的支持下, 提供優質且價格合理的醫療服務。
- 電話: +977-01-4377404, +977-01-4377704, +977-01-4376925, +977-01-4376926, +977-01-4377781, +977-01-4376914
- 電郵: info@hamshospital.com
- 網站: <https://hamshospital.com>

Medicare National Hospital & Research Centre

- 簡介: 位於加德滿都的 Chabahil Chowk。私立醫院, 設有肺科及骨科等部門。

- 電話: +977-1-456-7067
- 電郵: medicare@medicarehosp.com
- 網站: <https://www.medicarehosp.com>

National Institute of Neurological and Allied Sciences

- 簡介: 位於加德滿都的 Bansbari。提供急診服務、診斷服務、神經精神病學、骨科與創傷科、神經耳鼻喉科、神經眼科、物理治療及復健服務。
- 電話: +977-1-437-3850

Om Hospital & Research Centre

- 簡介: 位於加德滿都的 Chabahil。
- 電話: +977-1-457-6225
- 急診電話: +977-98-0207-6225
- 電郵: omhrc@omhospitalnepal.com
- 網站: <https://www.omhospitalnepal.com>

Tribhuvan University Teaching Hospital

- 簡介: 位於加德滿都的 Maharajgunj, 靠近美國大使館。這家大型公立醫院設有加護病房、住院及手術設施、心臟照護單位及24小時急診室。
- 電話: + 977-1-451-2505
- 電郵: tuthdirector@iom.edu.np
- 網站: <https://www.tuth.org.np>

Vayodha Hospital

- 簡介: 位於加德滿都的 Balku Chowk。私立醫院, 提供廣泛的內科、外科及診斷服務。與 Fortis Escorts心臟中心合作。提供24小時急診室及救護車服務。門診服務時間為週日至週五。
- 電話: +977-1-428-6426, +977-1-428-6428
 - 熱線: +977-1-428-6428
 - 急診直撥電話: +977-1-211-1333, +977-1-428-8404
- 電郵: info@vayodhahospitals.com
- 網站: <https://www.vayodhahospitals.com>

眼科 / 驗光服務

Sudrishti Eye Clinic

- 簡介: 位於 Durbar Marg。提供全面的眼科護理服務, 包括新處方驗配、眼鏡及隱形眼鏡用品。預約時間為週日至週五, 上午10:00至下午6:00。
- 電話: +977-1-422-8531
- 電郵: seyeclinic@gmail.com
- 網站: <http://sudrishti.com.np> (not secure)

諮商與心理治療

Center for Medical Health and Counseling Nepal (CMC-Nepal)

- 簡介: 位於Thapathali的 Jitjung Marg。每週二由Kapil Dev Upadhaya博士提供心理健康檢查與治療服務。諮詢服務時間為週日至週六, 下午4:00後。
- 電話: +977-1-410-2037, +977-1-422-6041
- 電郵: cmcnepal@wlink.com.np
- 網站: <https://www.cmcnepal.org.np>

CIWEC Travel Medicine Hospital

- 簡介: 位於 Lazimpat, 靠近英國及印度大使館。提供西方受訓的精神科醫師及心理學家服務。接受現金、Visa卡及萬事達卡。
- 電話: +977-1-442-4111, +977-1-441-3163
- 電郵: info@ciwec-clinic.com
- 網站: <https://ciwechospital.com>

私人諮商心理學家

- 簡介: Krista Rajkarnikar是一位合格的心理諮商師, 曾在英國受訓。她位於 Dhobighat, Lalitpur。
- 電話: +977-9851168177
- 電郵: kristarajnikar@gmail.com
- 網站: [Krista Rajkarnikar](http://KristaRajkarnikar.com).

私人諮商心理學家資料庫

- 網站: <https://nepalmentalhealth.com/>

牙科診所

CIWEC Travel Medicine Clinic

- 簡介: 位於 Lazimpat, 靠近英國及印度大使館。提供牙科照護及美國牙科衛生師服務。接受現金、Visa卡及萬事達卡。
- 電話: +977-1-444-0100
- 電郵: info@ciwec-clinic.com
- 網站: <https://ciwechospital.com>

Dent Inn – The Dental Clinic

- 簡介: 位於Kamaladi的Heritage Plaza II(從King's Way的Mahendra國王雕像前往Kamaladi途中第一個右轉處)。開放時間為週日至週五, 上午10:00至晚上7:00, 下午1:30至2:30為午餐休息時間。僅接受預約看診。接受Visa卡、萬事達卡及當地金融卡。
- 電話: +977-1-416-9141, +977-1-416-9142, +977-1-416-9143
- 電郵: info@dent-inn.com, prabigya@dent-inn.com
- 網站: <https://dent-inn.com>
- 臉書: www.facebook.com/dentinn.nepal

Healthy Smiles

- 簡介: 位於 Lazimpat, 礦產地質局 (Department of Mines and Geology) 對面。開放時間為週日至週五, 上午10:00至下午5:00。服務項目包括放射攝影、牙科植體及現場藥局。
- 電話: +977-1-444-4689, +977-1-442-0800
- 電郵: smilenepal.hs@gmail.com
- 網站: <https://www.smilenepal.com>